

عصر حاضر ای پیپر میں تعلیمی تجربی، منہجی و ثقافتی پروگراموں کے اشتہارات
کے عملاءہ خدمت رشتہ، مکانات و دفاتر کی اخیری خرید و فروخت
کے کلائسینیسیس کے لیے بڑھا رہا ہے۔

9908079301, 8686649169

صفحات: (۸)

شمارہ: (۳۲)

جلد: (۳)

بروز منگل

مطابق ۷ فروری ۲۰۲۳ء

۱۵ ربیع المجب ۱۴۴۴ھ

ترکیہ کی مشکل گھٹی میں ہندوستان نے بڑھایا

امدادی ہاتھ، پی ایم او سے جاری ہوا اعلان
خوبی: ہندوستان کی طرف سے غنٹے کے لیے ہندوستان نے بھی

اپنی مدد کا ہاتھ بڑھایا ہے۔
ہندوستان کی طرف سے ایڈیف کی دو ٹینیں روائی
دی جائیں ہیں، جبکہ بلاکوں میں اضافے کے
دو ڈین اور راحتی اشیا کا ذخیرہ بھی بھیجا رہا ہے۔ راحتی اشیا
بھیجئے متعلق پیپر کی ایم او (وزیر اعظم دفتر) میں اہم میں
ہوتی ہے ذریعہ اعظم نزدیک مردوں کی طرف سے اس آفت میں
ترکیہ کی ہر ممکن مدد کا اعلان کیا گیا ہے۔ اس کے بعد ذریعہ اعظم
کے پہلی سکریٹری ڈاکٹر پی کے مشرانے فوری راتی
ترکیوں پر تباہہ خیال کرنے کے لیے سادہ تباہک میں ایک
میں گھٹ کی میں گھٹ میں یہ طے کیا گیا کہ این ڈی آیف کے
چکاوادست کے ساتھی طبی ٹیم راحتی سامان کے ساتھ فراہ ترکیہ
بھیج جائیں گے۔ ہندوستان کی طرف سے بھی جاری ٹیم میں
خصوصی طور سے تربیت یافتہ ڈاگ اسکواڈ اور ضروری سامان
کے ساتھ 100 اہلکاروں والی این ڈی آیف کی دو ٹینیں
تباہی اور چکاواد کام کے لیے زوالہ متابڑ، علاقے میں جانے کے
لیے تیار ہیں۔ ضروری ادوات، تربیت یافتہ ڈاکٹر اور
پیپر ایمیں کے ساتھ مینڈ بکل ٹینیں بھی تیار کی جا رہی ہیں۔

اڑانی گروپ کی مبینہ بد عنوانیوں کے خلاف کانگریس میں کامل گیر احتجاج

حیدرآباد: ریاست تلنگانہ کے دارالعلوم حیدرآباد میں کانگریس کے اراکین نے اڑانی گروپ کے مبینہ بد عنوانی کے خلاف
ایسیٹ بینک آف انڈیا کے دفتر کے باہر احتجاج کیا۔ کانگریس
نے جوں میں بھی اڑانی معاملے کے خلاف احتجاج کیا۔ ایک
ویڈیو میں بھارتیہ جتنا پارٹی (بی جے پی) کے مخالف نعرے
بازی کی جا رہی ہے اور اس دوران پولیس اور مظاہرین کے
درمیان جھپڑ بھی ہوئی۔ دبی میں کانگریس کی اسٹوڈنٹ
ونگ این ایس یو آئی (نیشنل اسٹوڈنٹس یوینین آف انڈیا) کی
طرف سے بھی ایک احتجاجی مظاہرہ کیا گیا، این ایس یو آئی نے اڑانی گروپ کی مبینہ دھوکہ دہی کی جو انتہا پارلیمنٹ کیٹی سے
تحقیقات کا مطالاہ کیا۔ مظاہرین پلے کارڈز ہاتھوں میں لے کر احتجاج کیا۔ اپوزیشن کی طرف سے یہ دبی دی جا رہی ہے کہ اسیں بی
آئی اور ایں آئی سی جیسے پیلک سیکڑ کے بیکوں میں اڑانی گروپ کی سرمایہ کاری کا متوضط طبقہ کی بچت پر بڑا اڑا پڑا ہے۔ اپوزیشن
جماعتوں نے پیر کو گاندھی مجسم کے قریب احتجاج کیا۔ پارلیمنٹ کے باہر اور ہیئت نمبرگ معاملے میں جو انتہا پارلیمانی کیٹی کی
تحقیقات پاپری کی کارڈ ایسی میں ہونے والی تحقیقات کا مطالاہ کیا۔ اپوزیشن جماعتوں نے اڑانی معاملے اور دیگر
مسائل پر حکمت علی کے لیے پارلیمنٹ میں جو ب اختلاف کے چیزیں میں ملا مکار جن کھر گے کے چیزیں میں ملا مکار جن کی وجہ سے اس میں
ڈی ایم کے، این سی پی، بی آئی، بے ڈی یو، ایس پی، سی پی ایم سی پی آئی، کیم ال کانگریس (جوں منی)، بے ایم، آر ایم،
ڈی، آر ایس پی، اے اے پی، آئی یو ایم ایل، آر جے ڈی اور شوہینا شامل ہیں۔



اڑانی گروپ پر بحث کا مطالاہ بے جاری، ہنگامہ آرائی کے

باعث تیسرے دن بھی پارلیمنٹ میں کوئی کام نہیں ہوسکا

خوبی: 6 فروری (ذرائع) اڑانی گروپ پر ایم بی فرم ہنگامہ آرائی کی رپورٹ کو لے کر اپوزیشن پارٹیوں کے اراکان نے یہ کام نہیں ہوسکا
کے تجھے میں مسلسل تیسرے دن کوئی کام نہیں ہوسکا اور دوسرے ایو انوں کی کارروائی میں
دو باطل پہنچنے کے بعد دن بھر کے لیے ہنگامہ آرائی کی تیجی بیجی کو لوک بھاوار راجہ سماجی
کارروائی شروع ہونے کے فرما بعد دوسرے ایو انوں میں اپوزیشن کاگریں، ترنمول
کانگریس، پیٹنگٹ کاگریں پارٹی، شیو سینا، اور اڈھوں ایو انوں کی کارروائی میں،
یونا یونیٹ، عام آدمی پارٹی اور کنی اور ڈیگر جماعتیوں کے اراکان نے اڑانی گروپ کے خلاف
رپورٹ پر بحث کا مطالاہ کرتے ہوئے بے جاگہ میں اپوزیشن ارکان
ہنڈن بگ رپورٹ پر مشتمل کی تیجی بیجی کا مطالاہ کر رہے تھے شور شر ابے
کے درمیان ایک اوم برلا نے ایوان کی کارروائی دو بنجتک ملتوی کر دی۔ راجیہ سماج
میں اپوزیشن نے اس رپورٹ پر فوٹی بحث کے لیے بے جاگہ آرائی کی۔ اس دوران
اوان میں ضروری در تاویریات میز پر رکھنے کے عمل کو مکمل کرتے ہوئے چیزیں ملک پر
حکومت نے کہا انہیں قاعدہ 267 کے تحت 10 نوٹس موصول ہوئے ہیں، لیکن ضوابط
کے مطابق نہ ہونے کی وجہ سے نامنظور کر دیا گیا ہے۔ انہوں نے اراکان کو ملک کی فکری
امنگوں کے مطالعہ بے جاگہ ایکلینک میں پروقار بحث کی اپیل کرتے ہوئے اراکان کو ظمانت
برقرار رکھنے کو کہا۔ لیکن ملک ہنگامہ آرائی کے باعث انہوں نے ایوان کی کارروائی دوپہر
2 بجتک ملتوی کر دی۔

سپریم کورٹ میں پانچ نئے جھوٹ کا تقریر

چیف جسٹس نے دلایا عہدے کا حل

خوبی: چیف جسٹ ڈی وائی چمڈر چوڑنے پر سپریم کورٹ کے پانچ جھوٹ کو
عہدے کا حل دلایا۔ چیف جسٹ چمڈر چوڑنے پر سپریم کورٹ کے آڈیٹوریم میں منعقدہ ایک
تقریب میں تین چیف جسٹ اور ہائی کورٹ کے دو جھوٹ کو عہدے اور ازادی کا
حل دلایا۔ راجمندانہ ہائی کورٹ کے چیف جسٹ پنچ میٹھل، پنڈھنہ ہائی کورٹ
کے چیف جسٹ، جسٹ سچ کروں، منی پور ہائی کورٹ کے چیف جسٹ پی وی سچ
کمار، پنڈھنہ ہائی کورٹ کے چیف جسٹ احمد الدین امام اللہ اور الہ آباد ہائی کورٹ کے چیف
منوج مشرک اور حکومت دلایا گیا۔ ان پانچ جھوٹ کے عہدہ سنبھالنے کے ساتھی دعاالت عظی
کے جھوٹ کی تعداد 32 ہو گئی ہے۔ اس عدالت کے جھوٹ کی منظور شدہ تعداد 34 ہے۔
سپریم کورٹ کا الجمیں نے 13 دسمبر 2022 کو جھوٹ متن، جھوٹ کروں، جھوٹ، کمار، جھوٹ
امان اللہ اور جھوٹ مشرک اور سپریم کورٹ میں جج کے طور پر ترقی دینے کی سفارش کی تھی۔ صدر
وروپی مرموٹ منظوری کے بعد مرکزی حکومت کی تاقوان اور انصاف کی وزارت نے ہفتہ
کو پانچ جھوٹ کی تقریر کے بارے میں نوٹیفیکیشن جاری کیا تھا۔ دو ہی ہائی کورٹ کے
چیف جھوٹوں کو سپریم کورٹ کے جج کے طور پر ترقی دینے کے لیے سپریم کورٹ کا الجمیں کی
سفارشات مرکزی حکومت کے سامنے زیر التاویں کا الجمیں نے 31 جنوری کو الہ آباد ہائی
کورٹ کے چیف جسٹ جھوٹ اور گرجات ہائی کورٹ کے چیف جسٹ اور جھوٹ اور جھوٹ کی سفارش کی تھی۔
کما کو پریم کورٹ کے جج کے طور پر ترقی دینے کی سفارش کی تھی۔

Education is the movement from Darkness to Light



OSM

JUNIOR & DEGREE COLLEGE

COURSES OFFERED JUNIOR

- MPC - JEE | EAMCET | Regular
- BIPC - NEET | EAMCET | Regular
- MEC - Computer | CA Foundation | Regular
- CEC - Regular | CA Foundation | Computer

COURSES OFFERED DEGREE

- B.Com - General
- B.Com - Computer Applications

SEPARATE BUILDING FOR BOYS & GIRLS

TRANSPORT FACILITY FOR GIRLS ONLY

Head Office : Opp. Azam Function Hall,
MOGHALPURA, HYDERABAD.

040-24577837, Ph : 9390222211

Branch Office :
BANDLAGUDA, HYDERABAD.

Ph : 9701538595, 8096143890



قانونی امداد پہنچانے لیگل ویگن کا قیام
ایڈ وکیٹ وحید احمد نے پیش کی تہذیت

حیدر آباد: 6 فروری (پیس نوٹ) عوامی مدد اور ضرورت



قانونی افس کا افتتاح عمل میں آیا۔ ”لیگل ویگن“ کے نام سے ایڈ وکیٹ جناب عبدالسلام اوایڈ وکیٹ جناب محمد بلال اور ان کے دیگر ساتھوں نے اس کو قائم کیا ہے۔ اس افتتاحی تقریب میں ریاست صدر ایڈ ویگن کیش فرم فار جھنس و سابقہ رکن تلنگانہ اسٹیٹ وقفوں کی جانب میں ایڈ وکیٹ نے شرکت کرتے دنوں وکلا کو تہذیت پیش کرتے ہوئے شال پوشی و گلیوشی کی اور انہیں مبارکباد پیش کی۔ اس موقع پر حافظ شیخ محمد دار الاسلام بنک، محمد اویس الدین اویس ایڈ وکیٹ اور دیگر وکلا موجود تھے۔ اس موقع پر ریاست صدر ایڈ ویگن کیش فرم فار جھنس و سابقہ رکن تلنگانہ اسٹیٹ وقفوں کی جانب میں ایڈ وکیٹ نے کہا کی آج ہم میں قانونی امداد پہنچانے والے ایڈ وکیٹ نے مہماں کا شکریہ ادا کیا۔

ایڈ ایڈ وکیٹ کی موجودگی میں بی بی پی

اور بی آر ایس کا رکنوں میں تصادم

ونگل 6 فروری (ایڈ وکیٹ) تلنگانہ بی بی پی کے رکن ایڈ وکیٹ ایڈ ایڈ وکیٹ کے ہمکنہ، ضلع کے دورہ کے دوران کشیدگی ویکھی گئی۔ بی بی پی اور بی آر ایس کے رکنوں نے ان کی موجودگی میں ایڈ وکیٹ پر محمد کردیا جس سے حالات کشیدہ ہو گئے۔ تفصیلات کے مطابق ضلع کے پنگڑی پلی میں حال ہی میں مرنے والے ایک شخص کے اکاں خاندان سے ملاقات کے بعد و بارہ واپسی کے دوران سڑک کی تعمیر کے مسئلہ پر بی بی پی کے رکنوں کے اکاں خاندان سے ایڈ ایڈ وکیٹ سے متعلق ایک مکمل تکمیل کی جائیں گے۔ اس سنت کی تکمیل کی وجہ سے ایڈ ایڈ وکیٹ کو مدنظر کیا جائے گے۔ جس نے تصادم کی شکل اختیار کر لی۔ اطاعت ملتے ہی پیٹس وہاں پہنچی جس نے دنوں گروپس کے اکاں کے جذبات کو سر دیا اور دنوں گروپس کو متمنش کر دیا۔ پیٹس نے دنوں جماعتوں کے لیے اضافہ معاملہ درج کر لیا۔

سینہ میں درد، ٹرائیور کے اچانک کوہ

پڑنے سے بس الٹ گئی



حیدر آباد 6 فروری (ذرائع) سینہ میں درد کے تبیجہ میں بس ڈرائیور بس سے کوڈ پڑا جس کے تبیجہ میں بس الٹ گئی اور بعض مسافرین زخمی ہو گئے۔ یہ حادثہ تلنگانہ کے کورم بھیم آصف آباد میں پوری سیج پیش آیا۔ یہ آئٹی سی سو پر لکھری میں آصف آباد سے حیدر آباد کی سمت باری تھی کہ اس کے ڈرائیور کو اچانک سینہ میں درد ہوا جس کے ساتھ ہی ڈرائیور اچانک چلتی بس سے کوڈ پڑا جس کے تبیجہ میں بس الٹ گئی اور بعض مسافرین زخمی ہو گئے۔ ان زخمیوں کو علاج کے لئے ضلع مسقتوں میں واقع سرکاری اسپتال منتقل ہیگا۔

ایمان و عقیدہ کی درستگی کے ساتھ اصلاح معاشرہ کی فکر ملت کے ہر فرد کی ذمہ داری

جمعیۃ الحفاظ کریم نگر کے جلسہ عام میں مولانا نیس احمد آزاد قاسمی بلگرامی و دیگر کا خطاب



کریم نگر: 6 فروری (محمد عبد الحمید قاسمی) جمعیۃ الحفاظ کریم نگر کے زیر اہتمام ایک عظیم الشان اجلاس عام بعنوان مسجد میں فیضی غازنی جمعیۃ الحفاظ کی تقریت کلام پاک سے ہوا۔ میماناں خصوصی کی جیشیت مولانا نیس احمد آزاد قاسمی بلگرامی تقبیبندی صاحب، مفتی زکریا مفتاحی تیرانوی صاحب اور مفتی محمود زیر قاسمی صاحب نے شرکت فرمائی۔ ابتداء میں مقامی علماء کرام میں سے مفتی محمد اعتماد الحق قاسمی صاحب، مفتی محمد یوسف القاسمی صاحب اور مفتی عیاشی محبی الدین صاحب نے بھی خطاب کیا۔ بعد ازاں مولانا نیس احمد آزاد قاسمی بلگرامی صاحب نے اپنے خطاب میں کہا کہ مسلمان مرد و عورت کی ذمہ داری ہے کہ ایمان و عقیدہ کی درستگی کے ساتھ خوبی بیکی اعمال کا خواہ ہو، برائیوں سے پر ہیز کرے اور دوسروں کو بھی صاحب نہیں کو مٹانے کی فکر اور جلد کرے، اصلاح معاشرہ کی فکر ملت کے ہر فرد کی ذمہ داری ہے، اسلام اور پیغمبر اسلام سے بھی گلیت نے مسلمانوں کو اس بات کی بطور خاص تعیین دی کہ وہ اپنی آبادیوں کا جائزہ لیتے رہیں اور جو خرایاں دار آئیں ان کے سد باب کی فکر کریں۔ جب معاشرہ کی اصلاح اور سدھاری کی فکریں ہوں گی تو پھر اس کے تبیجہ میں افراد بھی پاکیزہ سانچے میں ڈھلیں گے اور نوجوان بھی بے راہ روی سے بھیں گے۔ مفتی محمود زیر قاسمی صاحب جنگل کریٹی جمعیۃ علماء تغلقہ وہندہ اپنی تعلیماتی قسمی کے علاوہ شہر کی اہم ضرورت ہے، اختلاف راستے ابتداء سے ہی امت میں ہوا ہے اس کا وہ دو فطری اکتفا سے کثیر تعداد میں لوگ موجود تھے۔ مسلمانوں کو باپنی ہے کہ فکر و نظر کے اختلاف کے باوجود اتحاد امت اور وحدت امت کو باپنی ایمانی

دین کی بنیادی تعلیم کا حصول اور باطل نظریات سے واقفیت، ہر مسلمان کے لئے ضروری امداد العلوم میں علمی مذاکرة مجلس کا انعقاد

حیدر آباد: 6 جنوری (پیس نوٹ) مفتی ییدار ایم حسامی قاسمی کی موجب ماء جنوری کی ملکی مجلس کا انعقاد امداد العلوم جامع مسجد میں پوش پریلہز میں بصرت مفتی انعام الحق صاحب قاسمی ایڈ ایڈ وکیٹ کا اہم ضرورت برکات ہے۔ اس مجلس میں علماء کرام نے منتخب عناؤں پر اپنے مقامے پیش کے میں شہر کے معروف علماء کرام نے شرکت کی جن میں قال ذکر حضرت مولانا احمد عبید الرحمن صاحب حسامی مولانا عبد الرحمن صاحب قاسمی، مفتی عبد اللہ احمد صاحب قاسمی، مفتی یوسف صاحب سیلی، اور مولانا عبد الرحمن صاحب قاسمی میں موجب علی مذاکرة مجلس ہر ماہ اگسٹ ایڈ ایڈ وکیٹ کی فکر کریں۔ جب معاشرہ کی اصلاح اور سدھاری کی فکریں ہوں گی تو پھر اس کے تبیجہ میں افراد بھی پاکیزہ سانچے میں ڈھلیں گے اور نوجوان بھی بے راہ روی سے بھیں گے۔ مفتی محمود زیر قاسمی صاحب جنگل کریٹی جمعیۃ علماء تغلقہ وہندہ اپنی تعلیماتی قسمی کے علاوہ شہر کی اہم ضرورت ہے، اختلاف راستے ابتداء سے ہی امت میں ہوا ہے اس کا وہ دو فطری اکتفا سے کثیر تعداد میں لوگ موجود تھے۔ مسلمانوں کو باپنی ہے کہ فکر و نظر کے اختلاف کے باوجود اتحاد امت اور وحدت امت کو باپنی ایمانی

تلنگانہ میں پام آئیل کی کاشت کو آسان بنانے موبائل ایپ لارچ

حیدر آباد: تلنگانہ پام آئیل موبائل ایپ اور ویب پورٹ کا آغاز ریاست کی پنپل اسکریپٹ شانی کماری توکالی اور وزیر زراعت زنجن ریڈی نے بی آر کے آبھوں میں سیاریاتی تیل فیڈریشن کے چیزیں پکھرا لارام کرشناوی ریڈی، ریاستی زراعت کے سکریٹری رکھوندن را اور پار پاک کمیشنر منہضت راونے لاجع تقریب میں شرکت کی۔ تلنگانہ کے وزیر زراعت زنجن ریڈی نے اس موقع پر اپنے شرکت کرنے کے تھے۔ اپنے کہا کہ یہ موبائل ایپ اور ویب پورٹ ایل پام کی کاشت کی ایکسیم کے نفاذ میں آسانی اور شفافیت کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ انہوں نے وضاحت کی کہ جہاں پام آئیل کی طبل ملک میں 100 لاکھ میٹر کٹ میں سے زیادہ ہے، وہاں اس وقت صرف 2.90 لاکھ میٹر کٹ پیداوار ہے۔ وزیر نے کہا کہ میک میں پام آئیل کی کاشت کے شعبے میں خود مخالفت کے لیے 70 لاکھ ایکڑا خانی فرقہ درکار ہے زنجن ریڈی نے یہ بھی کہا کہ ریاست تلنگانہ میں پام آئیل کی ضرورت ہے جبکہ انجام صرف 666 میں 52,666 میں پام آئیل کی پیداوار ہے اور جنوری ہے۔ کسان، ریاستی اور منطقے کے باغبانی مکمل کے افران، پام آئیل کمپنیاں، اور نسری اچارج جنہوں نے آئیل پام ایکسیم کے نفاذ میں حصہ لیتا ہے، اس موبائل ایپ کا حصہ ہو گے۔ وزیر نے وضاحت کی کہ آئیل پام کے لیے کاشت کے جانے والے زمینی رقبے، تقریب کے لیے پودوں، بین فصلوں اور فصلوں کے لیے فراہم کردہ رعایتوں کی تفصیلات اس ایپ میں بروقت درج کی گئیں ہی۔ وزیر نے کہا، ”ریاست حکومت نے 20 لاکھ ایکڑ قربہ پر پام آئیل کی کاشت شروع کرنے کا فیصلہ کیا ہے جس کی پہلی قسط 107.43 کروڑ روپے جاری کی گئی ہے۔“ جاری کردہ رقم میں ہے 82 کروڑ روپے کے ساتھ اور کمپنیوں کو رعایت کے طور پر فراہم کیے گئیں ہیں جہاں تلی کی جھوکی کا شافت، اٹر کرپنگ، اور مائکرو ایل پیش میں ملکیت طریقوں پر، ایکروپ، رعایت کے طور پر فراہم روپے لگات آتی ہے۔ 15710 کسانوں نے رواں سال 23-2022 میں 61277 ایکڑ قبیلے حاصل کیا ہے جس کا مقصود ریاست میں 24-2023 کے لیے اضافی دو لاکھ ایکڑ کا شافت کرنا ہے۔

کٹی آر کے ہاتھوں تلنگانہ اسٹیٹ ج

کیمیٹی کے کیلینڈر 2023ء کا سرم اجراء



حیدر آباد - 06 فروری (نیوز فیرسویں) جناب کے ٹی - راما راؤ وزیر بدلی نظم نتن و افاریشن نکنالوچی کے ہاتھوں آج تلنگانہ اسٹیٹ جج کیمیٹی کے 2023 کلینڈر کا سرم اجر اعلیٰ میں آیا۔ اس موقع پر جناب محمد سلیم صدر نشین تلنگانہ اسٹیٹ جج کیمیٹی، جناب ڈی - ونسے بھاگر ایم ایل اے (پچھو، مجھیلی)، جناب بلاک من کم ایم ایل اے (پچھو، مجھیلی)، جناب اشوك ریدی ایم ایل اے (پچھو، مجھیلی)، جناب سینیٹر ریدی ایم ایل اے (پچھو، مجھیلی)، جناب اشوک ریدی ایم ایل اے (پچھو، مجھیلی)، جناب مہمیش ریدی ایم ایل اے (آر ایس لیڈر)، جناب اشوک ریدی ایم ایل اے (پچھو، مجھیلی)، جناب دین دیکھے جاسکتے ہیں۔

سیکڑوں طلباء اور اساتذہ کی مسجد الحرام میں تلاوت کلام پاک کے لیے رجسٹریشن مسجد الحرام میں تلاوت قرآن پاک کے منظور شدہ بھنوں



میں چھیس ہنچے سیکڑوں طلباء اور اساتذہ تلاوت کلام پاک میں صرفوف ہیں۔ تلاوت قرآن کریم میں شمولیت کے لیے مزید رجسٹریشن بھی جاری ہے جو ممکنی کی جزوی ایڈن فلشیر شن برائے قرآن خوانی کو تلاوت کلام پاک کے لیے نئے اساتذہ اور قرآن پاک کی تلاوت کے لیے دعویٰتیں دے رہے ہیں۔ مسجد الحرام میں حلقات تلاوت قرآن پاک کے اسٹٹ کا ایک ایڈن فلشیر اسما علیل عیسیٰ برناوی نے بتایا کہ آن لائن تلاوت کرنے والوں کی سال 1444 حومہ بہار میں رجسٹریشن برائے جاری ہے جس میں اب تک تلاوت قرآن پاک کے لیے 680 طلباء اور 130 اساتذہ کی رجسٹریشن مکمل کی گئی ہے۔ ان میں خواتین معلمات اور طالبات بھی شامل ہیں۔ برناوی نے مزید کہا کہ تلاوت کلام پاک کے چھ پروگرام سال بھر چونہیں گھنٹے کی بنیاد پر جاری رہیں گے۔

ایران میں حکومت مخالف مظاہروں میں گرفتار ہزاروں قیدیوں کی مشروط معاافی کا اعلان

کردخاوند مہسا مینی کی بلاکت کے بعد سے ایران میں مظاہرے جاری، کریک ڈاؤن میں پھول سمیت سیکنڈروں بلاکتیں

حکومت کے لیے سب سے بڑے چیلنجوں میں سے ایک ہے۔ انسانی حقوق کے کارتوں کی نیوز اینجنی کے مطابق، مظاہروں کے سلسلے میں تقریباً 20000 افراد کو گرفتار کیا گیا ہے، جن پر حکام نے ایران کے "غیر ملکی دشمنوں" پر اشتغال انگریزی کا الزام لگایا ہے۔ انسانی حقوق کی تضییلوں کا کہنا ہے کہ کریک ڈاؤن میں 500 سے زائد افراد بلاک ہو چکے ہیں جن میں 70 نابالغ بھی شامل ہیں۔ ایرانی عدیہ کے مطابق ایک پارافراڈو چھانسی دی گئی ہے۔ ایران نے ہمیندوں سے بلاکتوں کی تعداد میں نہیں کی ہے۔ واضح رہے چھانسی شروع ہونے کے بعد سے مظاہروں میں کافی کمی آئی ہے۔ غامنہ ای کو کھٹکے گئے خط میں معافی کی درخواست کرتے ہوئے عدیہ کے سربراہ غلام جیسی حسینی میں سے چار کو چھانسی دے دی گئی ہے۔ نہ ہی اس کا اطلاق ان لوگوں پر ہو گا جن پر "غیر ملکی ایٹھنکیوں کے لیے جاؤں" کا الزام ہے اور نہیں ملے گی۔ واضح رہے اس الزام میں ملوث کچھ مظاہروں میں کی گز شہنشہ میں ملک کی موراثی (اغراقیات) پولیس کی حرast میں ایک نوجوان ایرانی کرد خاتون مہسا مینی کی بلاکت کے بعد ایران میں مظاہرے پھیل گئے۔ 22 سالہ نوجوان کو اسلامی لباس کے غالبوں کی خلاف ورزی پر گرفتار کیا گیا تھا۔ واضح رہے ہے زندگی کے تمام شعبوں سے تعقیب رکھنے والے ایرانیوں نے مظاہروں میں حصہ لیا، جو 1979 کے انقلاب کے بعد سے ایران کی



دریائے نیل کا مگر مجھ مصری خاندان کے گھر میں گھسنے سے دہشت

چھوٹے کتنے کو کھالیا اور بچوں پر حملہ کر دیا تو اسے شکار کرنا پڑا: سربراہ خاندان

جنوبی مصر کے ایمبوط گورنریٹ کے ایک شہر میں دریائے نیل کے مگر مجھے نے دہشت پھیلادی۔ اتوچ شہر میں دریائے نیل پر ایک گھر میں قیم ایک مصری خاندان کو نیل سے نکلنے والے مگر مجھے نے جیران کر دیا۔ خطرناک مگر مجھ ان کے گھر میں گھس آیا۔ ایک چھوٹے کتنے کے پیچے کو کھا گیا اور پھر خاندان کے بچوں پر حملہ کر دیا۔ سربراہ عبد الفتاح ابو عیلہ نے "عربیہ ڈاٹ نیٹ" کو بتایا کہ مگر مجھ نے بچوں پر حملہ کیا اور انہیں تقریباً مارڈا لاتھا۔ اس لیے میں نے اسے شکار کرنے کے لیے رسیوں اور جاலوں کا ایک سیٹ استعمال کیا۔ اپنے بچوں اور ساتھ اسی گھر میں رہنے والے اپنے بھائی کے بچوں کو بچانے کے لیے اسے شکار کرنا پڑا۔ انہوں نے بتایا کہ وہ جانتے ہیں کہ نیل کا مگر مجھ کسی کو نقصان نہیں پہنچتا لیکن میں جیران رہ گیا جب اس نے ایک چھوٹے کتنے کو کھالیا اور بچوں پر حملہ کر دیا۔ اس کے بعد میں نے مگر مجھ کو وصول کرنے کے لیے اور اس سے منہنے کے لیے نیکوں کی طرف سے اپنے اپنے کے علاقوں پر پھیل گئے۔ واضح رہے اسے آگاہ کیا کہ انہوں نے وزارت ماحولیات کے حکام کو بھی مگر مجھ کو چڑیا گھر میں رکھنے کے اکان سے آگاہ کیا۔ بتایا جاتا ہے کہ پھیل سال اکتوبر میں اسی گورنریٹ کے شہر انہوں نے لوگوں کو خوف زدہ کر دیا تھا کاٹاں العوام کے لوگوں نے اپنے کاؤں میں نیل کے مگر مجھ یاماٹیز سے مٹا کر عجیب و غریب جا نوکی موجود گی کا اعتماد کیا تھا جس سے ان میں خوف وہر اس پھیل گیا۔ حکام اس جا نوکو لکڑوں کرنے اور اس سے منہنے کے قابل تھے کیونکہ وزارت ماحولیات نے کہا کہ یہ دریائے نیل کے کنارے پھیلتا ہے اور اسے انہوں کے لیے شکاری نہیں سمجھا جاتا۔ واضح رہے 1989 کے وزیر زراعت کے فیصلہ نمبر 21 کی شق میں مگر مجھ کو غیر منظم طریقے سے شکار کرنے یا اس کی تجارت کرنے پر پابندی عائد کی گئی ہے۔



اسرائیلی فوج کی غریب میں فلسطینی ملی گروں پر فاترگ

کل اتوار کی شام قابض اسرائیلی مجری نے غرہ کی پیٹی میں سمندری حدود میں ملی گیری کرنے والے فلسطینی ملی گروں پر حملہ کیا۔ ذراائع نے بتایا کہ قابض فوج نے ملی گروں پر میں چلنے والی ملی گروں کی کشتوں کی طرف فاترگ، گیس اور لانٹنگ بہر سارے اور ملی گروں کو زبردست سمندر پھوٹنے پر جھوکریا۔ قابض فوج نے سو موارکے روز غرہ کی پیٹی میں رٹ کے مشرق میں فلسطین کی اساؤں پر بھی فاترگ کی اور اسرائیلی فوج کے ہنگی طیاروں نے غرہ کی پیٹی کے علاقوں پر پھیل پڑا۔ اسیں جاری رکھیں۔ یا ماقابل ذکر ہے کہ قابض فوج کی کشتوں اس کے علاقوں پر جان بوجہ کو گولیاں چلاتی ہیں، گیس پھیلتی ہیں اور انہیں امن و امان کے ساتھ روزی روٹی سے محروم کر دیتی ہیں۔

یروشلم ہوائی اڈے کے قریب یہودی بستی کی تعمیر کا اسرائیلی منصوبہ

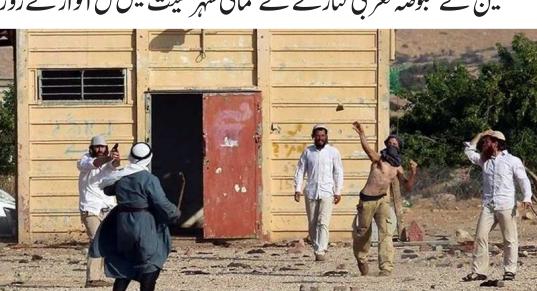
عربی ویب سائٹ "والا" نے اکٹھافت کیا ہے کہ حکمران "لیکوڈ" پارٹی کی قیادت میں حکومتی اتحاد "منہبی صیہونیت" کی جماعتیں کے ساتھ سن 1967ء سے خالی "یردشم ہوائی اڈے" کے علاقے میں آباد کاری کے منصوبوں کی طرف سے ایک میٹنگ کریں گے۔ آباد کاری کے منصوبوں کی تعمیر کی طرف زور دے رہا ہے۔ جس کا بنیادی مقصد "فلسطینی علاقوں کا باہمی رابطہ منقطع کرنا" ہے۔ سائٹ نے کہا کہ "لیکوڈ" اور "منہبی صیہونی"



جماعتوں کے نمائدوں سمیت کشتوں کے ایک وفاد آج مقبوضہ بیت المقدس کے شمال میں واقع "عطروت" بستی میں پہنچا، تاکہ علاقے میں آباد کاری کے منصوبے کو آگے بڑھانے کے امکان کو آگے بڑھایا جاسکے۔ روپرٹ میں کہا گیا ہے کہ وزیر اعظم بنیتن یا ہواں ہفتے کے دوران اس منصوبے پر بات کرنے کے لیے ایک میٹنگ کریں گے۔ آباد کاری کا منصوبہ جو قندیا کیمپ سے کہ رکھنے والے شہر کے شمال میں واقع قبیلہ الامہ کا اسرائیلی منصوبہ سازوں نے "فلسطینی قبیلہ کے روایتی قبیلہ کا اسرائیلی منصوبہ سازوں نے" 2652 دونم پر اور تو قعہ کے اس میں 9,000 سکیٹمنٹ یونٹ تعمیر کیے جائیں گے۔ ایک دہائی قبل قابض ریاست نے اس وقت خلی میں آباد کاری کے منصوبے کو نہ کردار دیا تھا اور میں صدر باراک اوباما نے اسرائیلی ریاست پر منصوبے پر کام روکنے کے لیے دباؤ لاتھا۔ 2020ء میں قابض انتظامیہ نے اس منصوبے کو آگے بڑھانے کی سفارش کی تھی جسے حکومتی اتحاد کے ارکان نے اس منصوبے کو گیوں ہٹھیوں کا نام دینے کی تجویز دی ہے۔ گذشتہ ماہ "بنی یعقوب" بستی میں شہید خیری علیم کے کماٹہ اور پریشان میں ہلاک ہونے والوں کی یاد میں یاد ہے۔ اس علاقے میں تعمیرات کو فروغ دینے والے قابض رہنماؤں کا خیال ہے کہ اس میں بستی کے محلے کی بجائے فلسطینی محلے میں تعمیر سے بیت المقدس، رام اور یروشلم کے دیہاتوں کے درمیان رابطہ قائم ہو سکتا ہے جس سے قابض ریاست کو "سیاسی پور پر نقصان" ہو سکتا ہے۔ یروشلم ہوائی اڈے کے قبضہ کیا اور اس کے اسرائیلی سے الماقبل کا اعلان کا اعلان کر دیا تھا۔

مقبوضہ مغربی کنارے کے شمالی شہر سلفیت میں فلسطینی اراضی پر قبضے کی کوشش

فلسطین کے مقبوضہ مغربی کنارے کے شمالی شہر سلفیت میں اتوار کے روز یہودی شپرپنڈوں کے ایک گینگ نے شہر کے مغرب میں واقع قبیلے دی استیا اور قراوه بنی حسان کی زمینوں کے بڑے رقبے کو بھی شناخت بنا لی۔ سلامان کے علاقے دی استیا اور قراوه بنی حسان کے حملوں اور شہریوں اور ارانی اور ایلان کی املاک بالخصوص چوہاں پر حملوں کا نشانہ بنتا ہے۔ انہوں نے شہریوں کے علاقوں میں درخت لکھنے کی سرگرمی کا اہتمام کرنے کے لیے کالزا ریاستی قبضے کے مغربی جانب "داید عباس" کے علاقوں میں درخت لکھنے کا اہتمام کرنے میں کام اور تعمیرات کو روکنے کے لیے نوٹس بیچھے



دل کو جوان اور صحت مند رکھنا چاہتے ہیں تو ان غذاوں کا استعمال کریں

مطابق مقدار میں فولک ایڈ لیں، وہ امراض قلب میں بنتا ہونے سے محفوظ رہتے ہیں۔ لہذا فولک ایڈ والی غذاوں کو اپنی روزمرہ خواراک میں شامل رکھیے۔ یہ حیاتیں گائے کے جگر، ساگ، چاول، شاخ گوجی اور چلیوں میں ملتا ہے۔ بچوں کو 200 اور بالغوں کو یہ میسے 400MCG (مانگر گرام) فولک ایڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔

زیتون کا تیل

دن میں دو چھٹی زیتون کا تیل کو لیسٹرول اور خون میں شوگر کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے۔ رغبی زیتون میں مونو پھور یڈ کچنائی اور Oleic Acid پائے جاتے ہیں جو امراض قلب میں بنتا ہونے کے خطرات کو کم کرتے ہیں۔

سبر چائے

دن میں ایک کپ سبر چائے کو لیسٹرول کو بینے سے روکتی ہے۔ بزر چائے Metabolism کو بڑھاتی ہے اور وزن کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اس کے علاوہ امریکن ہارت ایشیان بھی سبر چائے کے استعمال کو دل کے لیے مفید قرار دے چکی ہے۔

چلی

انار میں اینٹی آسکیڈنٹ موجود ہوتے ہیں، جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتے ہیں۔ یہ خون کی گردش کو معمول پر لاتے ہیں اور ہم گلوبن کو بڑھاتے ہیں۔ گریپ فروٹ ایک اور زبردست چلی ہے۔ ایک گریپ فروٹ روزانہ کھانے سے خون کی نالیوں میں رکاوٹیں دور ہوتی ہیں، برے کو لیسٹرول کی مقدار 10 فیصد کم ہوتی ہے اور بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔

پیپتا کیر و ٹین، پیٹا کیر و ٹین، اولٹن، اینٹی آسکیڈنٹ، وٹامن، فولک ایڈز اور میکنیکیں سے بھر پور ہوتا ہے۔ تبوز دل کی صحت کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔ اس میں اینٹی آسکیڈنٹ موجود ہوتے ہیں جو کو لیسٹرول کنٹرول کرنے کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

لہسن اور ادراک

لہسن کا استعمال شریانوں کو صاف کرتا ہے، بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے، شریانوں میں خون کو جہنے سے روکتا ہے۔ لہسن قرض کا غامتمہ کرنے اور وزن کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ ادراک بھی کو لیسٹرول کو کنٹرول کرنے کے لئے اور الرجی کو دور بھاگاتی ہے۔

یہ بلکہ دماغ کو بھی خطرات سے بچانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دل و دماغ کو تندرنے کے لیے خون میں شوگر اور کولسترول کی مقدار کو متوازن رکھنا بھی ضروری ہے۔ اگر خون میں کولسترول اور شوگر کی مقدار میں عدم توازن ہے تو اس کے نتیجے میں بھی خون کی گردش اور اس کی دل و دماغ تک رسائی متاثر ہو سکتی ہے۔

مشی گن یونیورسٹی کے میڈیکل کالج سے وابستہ تحقیق اور تحقیق کے بگران ڈاکٹر فلیپ جویکیک کا کہنا ہے کہ ہماری صحت کی تدریسی یا ہماری کا ایک بڑا تعلق ہمارے روزمرہ کے طرز زندگی سے بھی ہے۔ ہم چاہیں تو خون کی رگوں کو صحت مند کر کر دل اور دماغ دلوں کو عوارض سے بچا سکتے ہیں۔

اپنے ایک اسی میں بیان میں ڈاکٹر جویکیک کا کہنا ہے کہ ہم سے بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ دل و دماغ کو امراض سے بچانے کے لیے کیا کام کرنے والی اسکے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دل و دماغ کو تندرنے کے لیے کیا کام کرنے والی اسکے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

دل و دماغ کو بھر پور انداز میں خون فراہمی جاری رکھنے کے لیے جہاں متوازن خواراک صحت افزاء غذا اینیں استعمال کرنے پر زور دیا جاتا ہے جیوں ورزش بھی اس کا لازمی جزو ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ بلند فشار خون، کولسترول کی مقدار میں کمی بیشی، شوگر کا غیر متوازن ہونا خون کی شریانوں کی کارڈیگی کو متاثر کرتے ہیں۔ اسی طرح یہ کمزوری دماغ کو درکار خون کی مقدار فراہمی میں بھی رکاوٹ بنتی ہے، جس کے نتیجے میں انسان یا تو ڈامنشیا کا شکار ہوتا ہے یا دیگر دماغی عوارض میں بنتا ہو جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دل و دماغ کی تدریسی برقرار رکھنے اور انہیں امراض سے بچانے کے لیے ترقی جویں بولیوں کا استعمال بھی مفید ہے۔

دل کی صحت کے لیے ضروری ہے کو لیسٹرول کی سطح کو کم رکھا جائے اور نظام ہائمنہ کے مسائل سے دور رہا جائے۔ اس کے لیے فابر کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ فابر دلیہ، باجرے اور ”جو“ میں زبردست مقدار میں پایا جاتا ہے۔

باجرے اور جو میں Beta-Glucan نامی فابر پایا جاتا ہے، جو انسانی صحت کے لیے بیش بہا مفید ہے، یہ انسانی جسم میں ناسرت انسوئین مزاحمت کو کم کرنا ہے بلکہ مدائی نظام کو بھی مضبوط بناتا ہے۔ باجرے اور جو کو ناشتے میں شامل کرنا انسانی دل کے لیے مفید رہتا ہے۔

خشك میوہ جات
خشك میوہ جات میں پروٹین اور فابر پایا جاتا ہے، جس سے دل کی بیماریوں کو دور رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ خشك چلوں میں وٹامن ”ای“ بھی واگر مقدار میں موجود ہوتی ہے، جس سے کو لیسٹرول کنٹرول میں رہتا ہے۔ مونگ پھلی بھی دل کے لیے انتہائی مفید ہے۔

ڈاک چالکیٹ
ڈاک چالکیٹ کا استعمال کو لیسٹرول کنٹرول کرتا ہے۔ ساتھ ہی جسم میں سوزش اور خون کو جھنے سے بھی بچاتا ہے۔ ڈاک چالکیٹ میں چائے کی طرح، خون کو پتلا کرنے والا فلاونوفوئیڈ مادہ موجود ہوتا ہے۔ خیال رہے یہ مادہ صرف تیز گھرے رنگ کی چالکیٹ میں موجود ہوتا ہے، بلکہ رنگ کی چالکیٹ میں موجود نہیں ہوتا۔

گھر سے سبر پتوں والی بیرونیاں
گھر سے سبر پتوں والی بیرونیاں میں وٹامن ”ای“، ”سی“، ”ای“ اور وٹامن ”کے“ بڑی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ ان میں اینٹی آسکیڈنٹ بھی ہوتے ہیں، جو جسم سے نقصان دہ مادوں کو خارج کرنے میں اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس سے بھی بڑھ کر یہ کہ گھر سے سبر پتوں والی بیرونیاں کیلائیں، میکنیکیں اور پوٹاشیم سے بھی بھر پور ہوتی ہیں، جو انہیں صحت مند دل کے لیے ناگزیر بناتی ہیں۔

فولک ایڈ والی غذا اینیں
فولک ایڈ وٹامن ”ای“ کی ایک قسم ہے۔ یہ حیاتیں نئے نلیے بنانے میں بھی کام آتا ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ جو مرد وزن روزانہ

دل کی دھڑکن انسان کے زندہ ہونے کی علامت ہوتی ہے۔ یہ ذکر جائے تو انسان خاک سے جامنتا ہے۔ دل ہمارے جسم کا ایک بہت ہی اہم عضو ہے، لیکن ہم جانے انجانے میں ذہنی دباؤ اور مضر صحت چیزیں استعمال کر کے اسے نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔ آج کے تیز تر دور میں ہم میں سے اکثر کا انحصار فاست فود کھانوں پر ہوتا ہے، یہ کھانے اکثر بری پکانی سے بھر پور ہوتے ہیں۔ ایسے کھانے کو لیسٹرول کی سطح بڑھادیتے ہیں، جس کی وجہ سے دل کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

دل کو صحیح مند رکھنے کے لیے فاست فود اور پر میڈ کھانوں سے پرہیز کرنے سے آگے بھی بہت کچھ کرنا پڑتا ہے۔ دل کو صحیح مند رکھنے کے لیے ان کھانوں کا استعمال بھی کرنا چاہیے جو کو لیسٹرول کی سطح بڑھادیتے (Blood Pressure) اور تیزابیت میں کمی کا باعث ہوتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ دل کی صحت کے لیے مفید غذا اینیں عام طور پر وہ غذا اینیں ہوتی ہیں جو اینٹی آسکیڈنٹ، وٹامن ”بی“، فیملی، وٹامن ”سی“ اور وٹامن ”ای“ کے علاوہ ریشے، مونو پھور یڈ کچنائی اور ملنی پچور یڈ کچنائی سے بھر پور ہوتی ہیں۔

سادہ انفاظ میں یہ بات کہا جا سکتی ہے کہ دل کی صحت برقرار رکھنے کے پیچھے راز یہ ہے کہ قدرتی غذاوں پر مشتمل خواراک کاظم اپنا یا جائے اور حقیقتی الاماکن تیار کھانوں سے دور رہا جائے۔ آج ہم آپ کو کچھ ایسی غذاوں کا باتا رہے ہیں، جو ناصاف آپ کے دل کی شریانوں کو صاف کر کے آپ کو صحت مند بناتی ہیں بلکہ ہارت ایک کے خطرات سے بھی محفوظ رکھتی ہیں۔

محصلی

دل کی صحت کے لیے مفید غذا اینیں عام طور پر اومیگا-3 ایڈز سے بھر پور ہوتی ہیں۔ یہ چربی دار چلیوں مثلاً سیلمون، میکر میل، بیرڈین، ہیرنگ، ہیڈاک اور دیگر اقسام کی پکنائی والی چلیوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ محصلی کا استعمال دل کی دھڑکن میں بے قاعدگی اور دل کی شریانوں میں خون کے جم جانے جیسے خطرات سے بچاتا ہے۔

اسے ہفتے میں دو سے تین بار استعمال کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ بادام بھی مفید کچنائی سے بھر پور ہوتا ہے جو کو لیسٹرول کی سطح کو معتدل رکھتا ہے اور یہ وٹامن ”ای“، پروٹین اور ریشے سے بھر پور ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ فلیکس پیچ بھی اومیگا-3 روغنیات اور یشوں سے بھر پور ہوتا ہے۔

صحت مند دماغ اور صحت مند دل لازم و ملزم و مزم

”صحت مند دل اور دماغ“ ایک محض مقولہ ہی نہیں بلکہ ناقابل تردید سائنسی حقیقت ہے۔ امریکا میں امراض قلب اور دماغی امراض سے نجات کے حوالے سے کام کرنے والی دنیا بیوں نے اپنی روپوں میں بتایا ہے کہ تندرنے دماغ اور تندرنے دل ایک دوسرے کے ماتحت لازم و ملزم ہیں۔

روپوں میں جیرت انگریز طور پر بیان کردہ حقائق میں کہا گیا ہے کہ جن امور، غذاوں کی کوڈنے اور دماغ کو تندرنے کے لیے کام کرنے والی اسکے میں اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اسی طرح جن امور کی تندرنے دل کو تقویت دیتے ہیں بلکہ دماغ اور قوت حافظ کے لیے بھی بہت مفید ہیں۔

عربیہ ڈاٹ نیٹ کے مطابق دل و دماغ کی صحت کے لیے کام کرنے والی امریکی تقطیعیوں کی مشترکہ روپوں سائنسی جریدے اسٹر وک، میں شائع کی گئی ہے۔ روپوں میں کہا گیا ہے کہ دماغ اور دل دونوں دل و دماغ کی صحت بھی کمزور ہوتی ہے۔ اسی طرح جن امور کی انجام دہی مثلاً درزش، متوازن خواراک اور سکریٹ نوشی سے پرہیز مصرف دل کو تقویت دیتے ہیں بلکہ دماغ اور قوت حافظ کے لیے بھی بہت مفید ہیں۔

عربیہ ڈاٹ نیٹ کے مطابق دل و دماغ کی صحت کے لیے کام کرنے والی اسکے میں اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔

